

令和4年度

ほっ

とママひろば

のご案内



- 《場所》 保健センター
- 《対象》 妊婦 及びその家族（上のお子さんの託児もできます）
- 《時間》 午前9時30分～11時00分
- 《実施日》 毎月第4月曜日（下表参照）
※注）祝日等の関係で第4月曜日でない日があります
- 《持参品》 母子健康手帳・飲み物

※動きやすい服装（スポン着用）でお越しください。

予約制（アプリ or 電話で申し込み）

- 砥部町子育て応援ナビ「とことこ」
「とことこ」のインストールはこちらのQRコードから


- 電話：砥部町保健センター ☎962-6888

タイムスケジュール

♪ 助産師さんによる教室です ♪

9：30～ 交流・座談会、相談

★11：00 頃に終了

【偶数月】 9：45～10：15 セルフケアタイム
10：15～10：45 ミニ講話

【奇数月】 9：45～10：30 ヨガ体験
10：30～11：00 ミニ講話

★偶数月は、緊張を緩めるセルフケア！

妊娠すると体形の変化や出産への不安などで無意識に緊張しやすいものです。少し力を抜きましょう♪

★奇数月は、ヨガ体験！

妊娠中のむくみ解消や冷えの防止・安産や産後の体型を整える効果があります♪

実施日(第4月曜)		内容	
4月	25日	生まれてすぐから使える♪ふれあい遊び	セルフケア
5月	16日 ※第3月曜日	おっぱいの話	ヨガ
6月	27日	妊娠中・産後のママのからだの話	セルフケア
7月	25日	お産の話	ヨガ
8月	22日	ママの食事の話 ～妊娠中・授乳中の食事～	セルフケア
9月	26日	日頃からの備え ～ママと赤ちゃんのために普段から備えよう～	ヨガ
10月	24日	生まれてすぐから使える♪ふれあい遊び	セルフケア
11月	28日	受援力 ～頑張りすぎない子育て～	ヨガ
12月	19日 ※第3月曜日	助産師に聞きたい！妊娠・出産・育児のあれこれ	セルフケア
1月	23日	お産の話	ヨガ
2月	27日	妊娠中・産後のママのからだの話	セルフケア
3月	27日	おっぱいの話	ヨガ

～ ヨガについて ～

つわりがおさまった妊娠15週以降にご参加ください。また、主治医より切迫流・早産などの診断を受け、安静指示が出ている場合は参加できません。

★ヨガ以外の項目については、どなたでもご参加できます。

初めての参加者が多いときなどは、ベビー人形を使って実際のオムツ交換やお着替え抱っこ体験なども行います。

※新型コロナウイルス感染症拡大のため、急きょ中止することがあります
※都合により、日程や内容を変更することがあります。